Le Soir d'Algérie

magfemme03@yahoo.fr

Le magazine de la femme

Jeudi 30 avril 2009 - PAGE 13

Page animée par Hayet Ben

BEAUTÉ

Les erreurs à ne pas faire

Poser son vernis à même l'ongle



Pourquoi ?
Les vernis contiennenl des solvants qui diminuent le temp de séchage, mais agressent la kératine. Quant aux pigments, particulièrement ceux des vernis foncés, ils jaunissent les ongles.
Le bon réflexe
Pas de pose de vernis sans application préalable d'une base protectrice. En plus, elle lisse l'ongle et permet ainsi au vernis de mieux adhérer !

Brosser ses cheveux 100 fois par jour

Pourquoi ?
Un brossage prolongé irrite le cuir chevelu, stimule la production de sébum et fragilise le cheveu en décollant leurs écailles.
Le bon réflexe
Préférez un brossage léger qui va aérer votre chevelure et la débarrasser des impuretés.

Laver ses cheveux tous les jours

Pourquoi ?
Inutile de décaper le cuir chevelu par des lavages quotidiens. Surtout si vous avez les cheveux gras, cela excite les glandes sébacées.
Le bon réflexe
Deux ou trois shampooings par semaine en fonction de la nature de votre crinière et de la pollution ambiante.

Tripoter boutons et points noirs

Pourquoi ?
En pressant les premiers, vous répandez l'infection, en essayant d'expulser les seconds, vous maltraitez votre peau.
Le bon réflexe
Appliquez un soin stop-boutons en stick ou en bille pour les faire disparaître peu à peu. En attendant, camouflez-les avec de l'anticernes. Pour extirper les points noirs, utilisez les strips assainissants.

Mettre du fond de teint quand on est bronzée

Pourquoi ?
Il matifie et ternit votre couleur dorée, plombe votre teint.
Le bon réflexe
Si vous voulez maquiller votre peau, préférez une crème ou un compact solaire teintés pour le jour.
Le soir, place aux gels nacrés ou aux poudres de soleil qui accentuent votre bonne mine.



Photos : DR

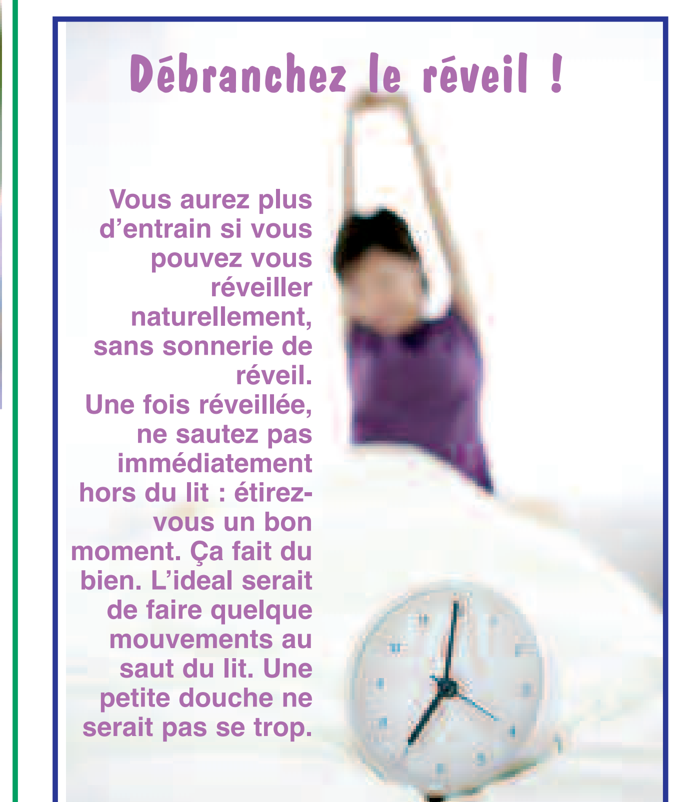
Purée de courgettes à la menthe



Pour 4 personnes, préparation 20 min, cuisson 25 min, 500 g de courgettes, 2 oignons, 1 citron, 3 gousses d'ail, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1/2 bouquet de menthe, sel, poivre.

Epluchez les courgettes. Coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 15 min. à la vapeur. Egouttez-les longuement. Mixez-les. Salez, poivrez. Pelez et hachez les oignons. Poêlez-les 5 min à l'huile. Ajoutez la purée de courgettes. Faites cuire encore 5 min en mélangeant.
Hors du feu, ajoutez ail pressé, menthe ciselée, jus de citron. Laissez tiédir, placez au réfrigérateur. Servez frais.

Débranchez le réveil !



Vous aurez plus d'entrain si vous pouvez vous réveiller naturellement, sans sonnerie de réveil. Une fois réveillée, ne sautez pas immédiatement hors du lit : étirez-vous un bon moment. Ça fait du bien. L'ideal serait de faire quelque mouvements au saut du lit. Une petite douche ne serait pas se trop.

Petits muffins aux pommes



Préparation : 10 mn, cuisson : 15 min, pour environ 24 muffins, 2 tasses de farine, 1 cuil. à soupe de levure, 1 cuil. à café de cannelle en poudre, 1/2 tasse de sucre, 250 ml de lait, 125 g de beurre fondu, 1 œuf battu, 2 pommes vertes pelées, évidées et râpées.

Préchauffez le four à 200° C. Tamisez la farine, la levure et la cannelle dans un grand bol. Ajoutez le sucre. Creusez une fontaine au centre et versez le mélange de lait, de beurre, d'œuf et de pommes. Mélangez en tournant pas plus de 15 fois.
Versez la préparation à la cuillère dans des petits moules à muffins beurrés et remplissez-les aux 3/4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que les muffins soient cuits et dorés. Laissez refroidir sur une grille et stockez dans un récipient hermétique. Les muffins congelés se conservent dans un sac bien fermé pendant un mois.

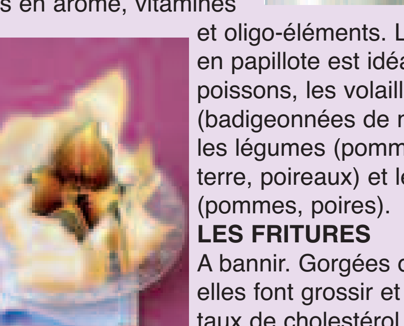
Cuisson des aliments : mode d'emploi

Cuisiner diététique n'a rien de triste. Vous pouvez utiliser tous les modes de cuisson (ou presque) à condition de respecter quelques règles.

LE FOUR CLASSIQUE
Idéal pour rôtir les viandes. Pour éliminer un maximum de graisses, placer une grille entre le produit et le plat.
LE MICRO-ONDES
Très intéressant pour la cuisson des légumes.
Il détruit moins les vitamines qu'un four traditionnel. A condition de ne pas réchauffer les aliments plusieurs fois de suite.
LE GRIL



Il présente l'avantage de faire fondre une partie des graisses. Convient aux viandes rouges et aux poissons gras.
LA POÊLE
Utilisez toujours un ustensile antiadhésif.
LA VAPEUR
Convient aux poissons et aux légumes. Ce mode de cuisson conserve toute la saveur des aliments, ainsi que leurs vitamines et oligo-éléments.
LES PAPILLOTES
Le produit cuit dans son eau, ce qui limite aussi les pertes en arôme, vitamines et oligo-éléments. La cuisson en papillote est idéale pour les poissons, les volailles (badigeonnées de moutarde), les légumes (pommes de terre, poireaux) et les fruits (pommes, poires).



LES FRITURES
A bannir. Gorgées de graisses, elles font grossir et grimper le taux de cholestérol.